PRINCIPES D'HYGIENE

PRINCIPES D'HYGIÈNE

2e Edition

LE GOUVERNEMENT DE LA PROVINCE DE QUÉBEC

LE SERVICE PROVINCIAL D'HYGIÈNE

REPRODUCTION AUTORISÉE PAR LE BUREAU INTERNATIONAL DE SANTÉ DE LA FONDATION ROCKEFELLER ET PAR LE COMITÉ NATIONAL DE DÉFENSE CONTRE LA TUBERCULOSE, PARIS, 66 *bis*, RUE NOTRE-DAME-DES CHAMPS.

1 Ca

Digitized by the Internet Archive
in 2017 with funding from
University of Toronto

https://archive.org/details/principesdhygine00qube

E petit livre est affectueusement dédié à tous les habitants de la Province de Québec. Que chacun d'eux, après l'avoir parcouru, retienne quelques-uns des principes qu'il contient, qu'il s'efforce de les appliquer à sauvegarder la santé et la vie de ses concitoyens et notre vœu le plus cher sera ainsi réalisé.

LE GOUVERNEMENT DE LA PROVINCE DE QUÉBEC ET LE SERVICE PROVINCIAL D'HYGIÈNE

PARLEMENT QUÉBEC

SOINS A DONNER A BÉBÉ

ils doivent commencer avant sa naissance

AVIS IMPORTANTS

LA MAMAN DEVRAIT

- Consulter un médecin compétent **plusieurs fois avant la venue** de bébé
- Se baigner souvent
- Prendre des aliments simples **et nourrissants**
- Boire beaucoup d'eau et de lait...
- ..... mais pas d'alcool
- Faire un peu d'Exercice
- Dormir beaucoup
- Préparer tout d'avance
- Être gaie!

AUX PÈRES

La Santé et le Bonheur de votre femme et de vos enfants dépendent de vous - Sachez les leur donner!

SOINS A DONNER A BÉBÉ

Consultez toujours le Médecin

l'Argent dépensé pour les soins et la propreté
c'est votre meilleur placement

Si vous ne pouvez être bien soigné chez vous
Vous serez mieux à l'hôpital.

Un Bébé
devrait peser environ:

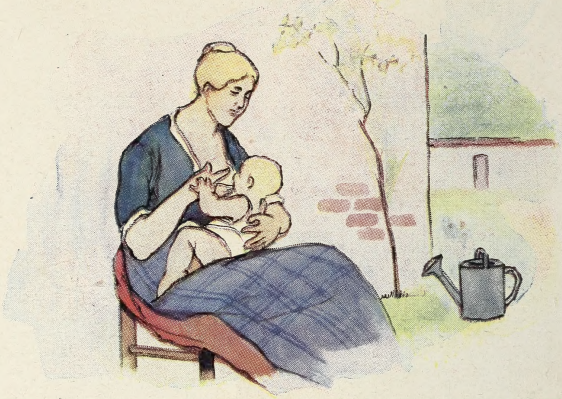
7 livres ..quand il vient au monde

14 livres..à six mois

18 livres..à un an.

SOINS À DONNER À BÉBÉ

Le lait de la Mère est le Meilleur



S'il vous est impossible d'allaiter votre enfant, ne lui donnez que l'alimentation indiquée par votre médecin.

ATTENTION !

Allaitement et Alimentation à heures fixes

Ustensiles propres

RECOMMANDÉ

Modèle de Biberon facile à nettoyer

Biberons malsains difficiles à nettoyer

N'USEZ JAMAIS DE CE BIBERON

Gardez les biberons dans l'eau pendant qu'on ne s'en sert pas

SOINS A DONNER A BÉBÉ

Pour que Bébé ait de la résistance contre la Tuberculose et les autres maladies il a besoin de:

SOMMEIL EN PLEIN AIR

EXERCICE EN PLEIN AIR

SUPPRIMEZ:

LES SUCETTES

Qui ramassent les microbes et portent les maladies

Qui fatiguent l'Estomac

Qui déforment la bouche

LES SPÉCIALITÉS PHARMACEUTIQUES et les SIROPS CALMANTS

Qui rendent Bébé malade au lieu de lui faire du bien

LES VÊTEMENTS TROP SERRÉS

Qui retardent la croissance

SOINS À DONNER À BÉBÉ

Protégez Bébé contre la **Tuberculose** et contre la maladie

NE JAMAIS
Embrasser un enfant sur la bouche

NE JAMAIS
Cracher par terre

NE JAMAIS
Lui donner de lait malpropre
le lait doit être pasteurisé ou bouilli

NE JAMAIS
Soulever la Poussière

SOINS A DONNER A BÉBÉ

l'Espérance de la Nation } les Enfants

les Ennemis de l'Enfant

les Ennemis de l'Etat

Maladies Contagieuses :
TUBERCULOSE
Fièvre Scarlatine
Rougeole
Diphtérie
Influenza
Fièvre Typhoïde

Souvent ces maladies laissent l'enfant chétif toute sa vie.

Les maladies d'enfant préparent souvent à la **Tuberculose.**

TROIS CAUSES DE LA PROPAGATION de la MALADIE

l'Éternuement (les Postillons)

Boire dans le même verre

les Crachats

SOINS A DONNER A L'ENFANT

RESPIRATION

Nous Pouvons Vivre
3 Semaines sans Nourriture
3 Jours sans eau

MAIS SEULEMENT
3 Minutes sans air

Quand un enfant respire la bouche ouverte il se peut qu'il ait des végétations.

Apprenez a votre enfant à respirer profondément et la bouche fermée

Avec des Végétations	Sans Végétations	
Respiration difficile	Respiration	Normales
Physionomie imbécile	Expression	
Oreille dure	Audition	
Intelligence lente	Compréhension	
Croissance arrêtée	Evolution	

Les Végétations (et quelquefois les amygdales) doivent être enlevées.

L'OPÉRATION est SIMPLE

La santé comme la fortune
vient en dormant...
la fenêtre ouverte.

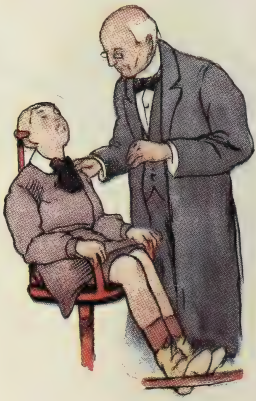
SOINS À DONNER AUX ENFANTS

Une dent propre ne se carie jamais
Une dent gâtée mâche mal
Il faut bien mâcher pour bien se porter

APPRENEZ A VOTRE ENFANT

a
se brosser
les dents

Faites lui examiner
les dents par un
bon dentiste une
fois par an.



de cette façon
IL ÉVITERA:

ceci

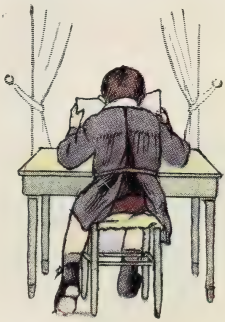
Bonnes dents
Bonne mastication
Bonne digestion
Bonne Santé

SOINS A DONNER À L'ENFANT

Votre enfant n'a que deux yeux
Ils doivent lui servir toute sa vie

Bonne Position pour lire
(Lumière de côté à gauche)

Mauvaise Position pour lire
(Lumière en face dans les yeux)



NE PAS
- LIRE au Crépuscule
- LIRE étant couché
- LIRE de l'imprimerie fine
- Se frotter les yeux avec les doigts sales

NE PAS tenir son livre trop près des yeux

NE PAS lire avec le soleil sur son livre

Quand les yeux se troublent, pleurent ou font mal.
consulter un oculiste.

Les Maux de Tête, les Indigestions et autres indispositions proviennent quelquefois d'une mauvaise vue.

LA TUBERCULOSE

La Tuberculose est la plus grave de toutes les maladies

Toutes les TROIS heures, il meurt UN habitant de la Province de Québec, de la tuberculose. Il en meurt:

8 ——— par jour
56 ——— semaine
3.000 ——— année

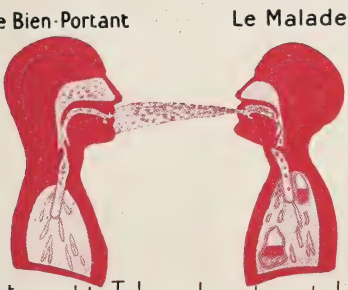
Les ravages de la Tuberculose comparés à ceux des autres maladies

LA TUBERCULOSE

Provient des microbes qui se développent dans les Poumons. les Os. les Glandes. etc.

La Tuberculose au Logis se propage par

- la Malpropreté
- le Surpeuplement
- les Fenêtres fermées
- l'Alcoolisme



Le Bien Portant prend la Tuberculose du malade qui tousse et qui éternue, en respirant et en avalant ses microbes

LA TUBERCULOSE

Traitement :

On peut se guérir de la **Tuberculose** mais il faut du temps et de la patience.

DISPENSAIRE

Le Diagnostic, l'aide et les conseils y sont donnés.

ÉCOLE EN PLEIN AIR

Les enfants vivent au grand air toute la journée.

SANATORIUM

Le meilleur des traitements: Les malades apprennent la manière de se soigner et de préserver les autres.

PRÉSERVATION CONTRE LA TUBERCULOSE

Mieux vaut prévenir que guérir
Soignez-vous quand vous êtes bien portant
et vous ne serez pas malade!

Pour éviter la Tuberculose :

Toussez dans votre mouchoir
Utilisez les dispensaires
Brulez les crachats des tuberculeux
Evitez les locaux surpeuplés
Respirez profondément de l'air pur
Consultez votre Médecin
Utilisez un gobelet individuel
Lavez-vous souvent les mains
Ouvrez vos fenêtres
Soyez propres
Eliminez les poussières

ALCOOL

L'Alcoolique est sujet
- à la Tuberculose
- aux Maladies Vénériennes
- au Delirium Tremens
- à la Déchéance générale

L'Alcoolique a des enfants qui risquent d'être
- Tuberculeux
- Rachitiques
- Idiots
- Fous
- Epileptiques

L'Alcoolisme, c'est la fin d'une **Race**

ALCOOL

DEUX GENRES DE VIE

QUEL EST LE VOTRE ?

LES MOUCHES

Les Mouches pondent dans le fumier, les matières fécales, les détritus de cuisine, les ordures, les gadoues et les substances animales ou végétales en voie de décomposition.

Les Mouches sèment **la mort...**

La Mouche vous apporte :

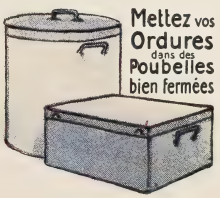
la Fièvre typhoïde, la Diarrhée infantile,
la Dysenterie, le Choléra, la **Tuberculose**,
la Diphtérie, la Fièvre scarlatine,
la Rougeole, l'Erésipèle.

Ce sont, les Mouches qui apportent à vos Bébés les Maladies dont ils meurent !

LES MOUCHES

Les Mouches
vont du fumier,
des ordures
et des cabinets
chez vous,
où elles déposent
sur vos aliments
des microbes
de maladies.

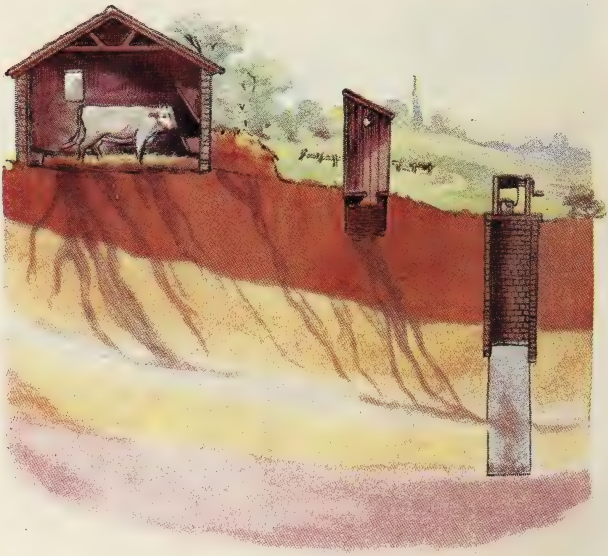
Plus il y aura de distance
entre votre maison et votre
fumier, moins vous aurez
de maladies et de morts
chez vous.



LES PUITS

Veillez à la pureté de votre eau potable

Une eau contaminée par des infiltrations de cabinets vous donnera des maladies



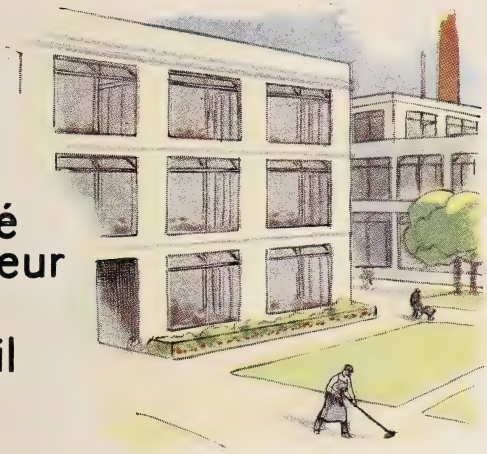
1° Que votre puits soit sur un terrain plus élevé que vos cabinets.

2° Le couvercle de votre puits devrait être fermé hermétiquement, afin d'éviter que l'eau qui est à la surface n'y pénètre

3° Soyez sûr que les eaux souterraines s'écoulent de votre puits au fumier, aux cabinets, etc., et non le contraire.

SANTÉ DES TRAVAILLEURS

Le Patron intelligent assure l'aération et la salubrité de ses ateliers.



Ici
Santé
Bonheur
Bon
travail

Ses ouvriers s'en porteront mieux, travailleront plus

Ici
Maladie
Mécontentement
Mauvais
travail.

SANTÉ DES TRAVAILLEURS

Une Usine doit avoir:

Des appareils d'Aspiration
et d'évacuation des Poussières.

Un Système de Ventilation.

Protection contre les Accidents de machines.

Des échelles de Sauvetage et des Sorties de Secours en cas de Sinistre.

De l'Eau Courante, des lavabos, des douches.

Des Water-closets hygiéniques
à chasse d'eau.

Beaucoup d'Air et de Lumière.

De l'Espace - pas de surpeuplement des ateliers.

Une Infirmerie et une Infirmière.

Un Vestiaire, une salle de Repos.

SANTÉ DES TRAVAILLEURS

Si les conditions sanitaires du travail sont bonnes

Tout le monde en profite

l'Ouvrier Parcequ'étant bien portant il est satisfait et heureux.

Le Patron Parceque l'ouvrier bien portant est plus capable et travailleur.

La Société Parceque ouvriers et patrons prospères et heureux font de bons citoyens.

Le Pays Parceque la co-opération d'un bon patron et d'un ouvrier heureux fait la force et la Richesse du Pays

LE RÔLE DE LA COLLECTIVITÉ

Nous devons tous contribuer à l'Hygiène et à la Propreté de notre ville

Les Hommes doivent :

Organiser un Service de Santé; installer l'eau potable, poser des égouts.

Les Femmes doivent :

Se grouper et s'organiser pour appuyer l'action du Service de Santé.

La classe de plein air fortifie l'enfant débile.

Les terrains de jeux
c'est la santé des enfants.

La Visiteuse d'hygiène prévient la maladie elle est l'auxiliaire des médecins.

LE SERVICE DE SANTÉ DEVRAIT VOUS PRÉSERVER DE LA MALADIE

par

l'inspection des Laiteries

et le contrôle des méthodes du maniement du lait

LE SERVICE DE SANTÉ DOIT VOUS PRÉSERVER DE LA MALADIE

par
l'Isolement
des malades
contagieux.

par
l'Analyse
de l'Eau
et du Lait

et par
les Analyses Bactériologiques.

IMPRIMERIE
E. PIGELET
189-191
Boulevard Voltaire
PARIS
(R. C. Paris n° 14293)